



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

SOSIAALISEN MEDIAN KÄYTÖN VAIKUTUKSIA NUOREN MIELEN- TERVEYDELLE

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

TEKIJÄ: Marja Pulliainen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Koulutusohjelma/Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijä Marja Pulliainen			
Työn nimi Sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuoren mielenterveydelle -kuvaileva kirjallisuuskatsaus			
Päiväys	4.12.2019	Sivumäärä/Liitteet	21
Ohjaajat Tuula Niskanen, Anne Walden			
Toimeksiantaja Savonia AMK			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tutkittiin sosiaalisen median käytön vaikutuksia nuoren mielenterveyteen. Sosiaalisella mediallyä tarkoitetaan uutta yhteisöllisempää tapaa käyttää internetiä, jossa käyttäjän rooli on aktiivisempi. Käyttäjä voi itse julkaista esimerkiksi kuvia, tekstiä tai videoita tai reagoida toisten käyttäjien tekemiin julkaisuihin. Vuorovaikutuksellisuus on olennainen osa sosiaalista mediaa. Sosiaalinen media on yleistynyt voimakkaasti viimeisen vuosikymmenen aikana ja erityisesti nuoret ovat aktiivisia sosiaalisen median käyttäjiä. Suosituimpia sosiaalisen median palveluita nuorten parissa keväällä 2019 olivat mm. YouTube, Instagram, Snapchat ja WhatsApp.</p> <p>Samaan aikaan sosiaalisen median yleistymisen kanssa nuorten mielenterveysongelmat Suomessa ovat kasvaneet. Suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin, mutta vähemmistön osalta ongelmat ovat pahentuneet. Tällä hetkellä yli 18 000 nuorta on työkyvyttömyyseläkkeellä mielenterveysongelmien vuoksi. Yleisimmät mielenterveyden häiriöt nuorilla ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö, käytöshäiriö ja päihdehäiriö.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena tavoitteena saada tiivistetysti ajan-kohtaista tutkimustietoa aiheesta. Tutkimuksen aineisto kerättiin Search Elitestä ja Science Directistä. Katsaukseen valikoitui kolme artikkelia, joista kaksi on Yhdysvalloista ja yksi Skotlannista. Artikkelit on julkaistu vuosina 2016-2017.</p> <p>Aineistosta käy ilmi, että sosiaaliseen mediaan käytetyllä ajalla ei ole merkittävää vaikutusta nuorten mielenterveyteen. Sen sijaan sosiaalisen median käytön tiheys, useiden eri palveluiden käyttö, yöaikainen käyttö, tunnetason sitoutuminen ja ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ovat riskejä nuoren mielenterveydelle aiheuttaen unihäiriöitä sekä masennus- ja ahdistusoireita. Nuoren kärsiessä unihäiriöistä tai masennus- tai ahdistusoireista, avuksi voi olla puhelimen pito toisessa huoneessa yöaikaan, hälytysten poistaminen ja/tai sosiaalisen median eri palveluiden lukumäärän rajoittaminen.</p>			
Avainsanat sosiaalinen media, nuoret, mielenterveys, kuvaileva kirjallisuuskatsaus			

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme in Social Services			
Author Marja Pulliainen			
Title of Thesis Effects of Social Media Use on Young People's Mental Health			
Date	4.12.2019	Pages/Appendices	21
Supervisors Tuula Niskanen, Anne Walden			
Client Organisation Savonia University of Applied Sciences			
<p>Abstract</p> <p>In this thesis I studied the effects of social media use on young people's mental health. Social media is a new, more active and collective way of using the internet. It is possible to publish pictures, texts, videos or just react to what others have published. Interaction is an essential part of social media. Social media has become more common in the last decade and especially young people are very active social media users. In spring 2019 the most popular social media services the young people used in Finland, were Youtube, Instagram, Snapchat and WhatsApp.</p> <p>At the same time as the social media has become more common, mental issues among young people have increased. The majority of Finnish children and young people are doing well, but for the minority, the problems have become more severe. At the moment over 18 000 young people are on disability pension because of mental illness. Depression, anxiety disorder, behavioral disorder and substance use disorder are the most common mental disorders among young people.</p> <p>This thesis was executed as descriptive literature review to summarize current knowledge on the subject. The material for the review was searched via Search Elite and Science Direct. The review consists of three articles of which two are from United States and one from Scotland. The articles were published in years 2016-2017.</p> <p>Through the material it became apparent that the time spent in social media did not have a significant effect on mental health of young people. Instead, frequent use of social media, use of multiple social media services, night-time use, emotional investment and problematic social media use are all risk factors to young people's mental health causing poor sleep quality and symptoms of depression and anxiety disorder. For a young person suffering from sleeping disorder or having symptoms of depression or anxiety disorder, keeping mobile in another room at night time might be helpful as well as deleting alarms and/or limiting the number of social media services.</p>			
<p>Keywords social media, young people, mental health, descriptive literature review</p>			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	NUORUUS ERITYISENÄ ELÄMÄNVAIHEENA.....	6
2.1.1	Psykososiaalinen kehitys.....	7
2.2	Mielenterveys laajana hyvinvoinnin tilana	7
2.2.1	Masennus yleisin nuorten mielenterveyshäiriö	8
2.2.2	Ahdistuneisuushäiriö hankaloittaa sosiaalista kanssakäymistä.....	8
2.2.3	Päihdehäiriö liittyy usein muihin mielenterveyshäiriöihin	9
2.2.4	Käytöshäiriö syntyy usean altistavan tekijän kasautumisesta	10
3	SOSIAALISEN MEDIAN VUOROVAIKUTUKSELLISUUS.....	12
3.1.1	Sosiaalinen media keskeisenä osana nuorten elämää.....	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	14
4.1	Tiedonhaku kirjallisuuskatsaukseen	14
4.2	Tiedonhaun tulokset.....	15
5	KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	16
6	POHDINTA.....	20
6.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	20
6.2	Ammatillinen kasvu	21

LÄHTEET

1 JOHDANTO

Viimeisen reilun vuosikymmenen aikana digitalisaatio on ottanut suuria harppauksia eteenpäin. Eri-
laisista älylaitteista on tullut lähes jokaisen kodin kalustoa. Samana aikana myös erilaiset sosiaalisen
median sovellukset ovat yleistyneet. 16-24-vuotiaista nuorista jopa 93% seuraa jotain yhteisöpalve-
lua (Tilastokeskus 2018a). Älypuhelinien yleistymisen myötä sosiaalinen media on joka hetkessä
saavutettavissa ja monella nuorelle se on erottamaton osa jokapäiväistä elämää. Sosiaalinen media
koskettaa myös laajempaa joukkoa kuin vain käyttäjiä, esimerkiksi uutisten tai keskustelunaiheiden
kautta (Suominen, Östman, Saarikoski ja Turtiainen 2013, 11). Sosiaalisen median eri puolia ja vai-
kutuksia on tutkittu runsaasti viime vuosina. Kuitenkin koska sosiaalinen media ja siihen kiinteästi
liittyvät älylaitteet ovat verrattain tuore ilmiö, tutkimuksia niiden vaikutuksista pidemmällä aikavälillä
ei vielä ole.

Sosiaalinen media vaikuttaa toki kaikenikäisiin käyttäjiin, mutta erityisesti olen kiinnostunut nuorista
käyttäjistä, koska he ovat erityisen herkässä iässä. Nuoren elämän on jatkuvassa muutoksessa ja
kehityksessä. Nuoret ovat alttiimpia vaikutteille ja peilaavat herkästi itseään suhteessa muihin. Nuor-
ten aivot kehittyvät vielä jopa 25-vuotiaiksi saakka ja mm. sen takia nuoret ovat alttiimpia riippu-
vuuksille kuin vanhemmat. Nykypäivän nuorista moni on saanut ensimmäisen puhelimensa aikana,
jolloin sosiaalinen media on ollut jo olemassa. Nuoret ovatkin sosiaalisen median suurkuluttajia,
saattaen olla jatkuvasti tai useita kertoja päivässä kirjautuneena johonkin sosiaalisen median palve-
luun.

Nuorten mielenterveysongelmat ovat yleistyneet Suomessa viime vuosina, aiheuttaen monelle jopa
työkyvyttömyyttä (THL 2018a). Päivittäin jopa yhdeksän nuorta jää työkyvyttömyyseläkkeelle. 20-
34-vuotiaista työkyvyttömyyseläkkeellä on 23 000, joista neljällä viidestä on taustallaan mielenter-
veysongelmat. (Rantala, Hietaniemi, Nyman, Laaksonen ja Kuivalainen 2017). Työeläkeyhtiö Elo uu-
tisoi mielenterveyden sairauksista johtuvan työkyvyttömyyden olevan yhä edelleen kasvussa (2019).
Toisaalta tuoreessa Turun yliopiston tutkimuksessa nuorten koettu psyykinen hyvinvointi oli paran-
tunut 16 vuoden tarkasteluvälillä, joskin samassa tutkimuksessa kuitenkin havaittiin tyttöjen ahdis-
tus- ja masennusoireiden lisääntyneen (Mishina ym. 2018). Mielenterveysongelmien taustalla on
usein perheen ongelmien kasautumista ja oikea-aikaisen tuen ja avun viivästymistä (THL 2018a).

Älylaitteista ja sosiaalisesta mediasta on kiistatonta hyötyä, eikä niiden välttäminen ole helppoa tai
välttämättä edes tarpeellista. On tärkeää kuitenkin tiedostaa, millaisia vaikutuksia sosiaalisen median
käytöllä on nuorten hyvinvoinnille. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa kirjallisuus-
katsauksen keinoin sosiaalisen median käytön vaikutuksista erityisesti nuorten käyttäjien kohdalla.
Tarkoituksena on selvittää, millaisia vaikutuksia sosiaalisella medalla on nuorten hyvinvoinnille sekä
millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen. Tässä opinnäytetyössä nuorella
tarkoitetaan 13-29-vuotiaita, mikä on linjassa nuorisolain (1285/2016) ja toisaalta useiden nuorille
tarjottujen palveluiden kanssa (THL 2018C). Sosiaalisella medalla tarkoitetaan tässä yhteydessä in-
ternetin kautta tavoitettavia sivustoja, joiden sisällön tuottamiseen käyttäjät voivat osallistua ja olla
vuorovaikutuksessa toisten käyttäjien kanssa.

2 NUORUUS ERITYISENÄ ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruus on merkittävää kehittymisen aikaa lapsuusvuosien ja aikuisuuden välissä. Biologinen kehitys ja fyysinen kasvu ovat merkittävä osa kehityskulkua, mutta yhtä tärkeänä rinnalla kulkee psykososiaalinen kehitys. Nuori kohtaa uusia haasteita ja häneen kohdistettuja odotuksia, mutta toisaalta myös valmiudet vastata niihin paranevat. (Nurmi 2008.) Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee alle 29-vuotiaat nuoriksi ja useat nuorille suunnatut palvelut on kohdennettu 13-29 ikäisille (THL 2018c). YK puolestaan määrittelee nuoret 15-24-vuoden ikäisiksi (United Nations s.a.).

Ihmisen elämässä nuoruus on siirtymäaika lapsuudesta aikuisuuteen. Nuori hakee suuntaa elämäleen ja tekee valintoja, joista monet vaikuttavat elämään, jota hän aikuisena tulee elämään. (Nurmi ym. 2014, 142.) Ulkoiset muutokset tulevat usein edellä, siinä missä sisäinen myllerrys voi jatkua pitkäänkin sen jälkeen, kun nuori jo näyttää lähestulkoon aikuiselta. (Nurmi ym. 2014, 142.) Nuori tarvitsee edelleen vanhempiensa tukea ja kuitenkin samaan aikaan pyrkii irrottautumaan kohti itsenäistä elämää (Dunderfelt 2011, 209.)

Dunderfelt jakaa nuoruuden varhais-, keski- ja loppuvaiheeseen, joissa kussakin on omia haasteita ja kehityskriisejä (2011, 84-85). Varhaisvaiheessa käydään läpi varsinainen biologinen murrosikä ja solmitaan uusia ystävyyssuhteita ikätovereiden kanssa. Sen sijaan auktoriteetteja, mukaan lukien omia vanhempia, kohtaan suhtaudutaan kriittisesti. Nuoruusiän keskivaiheessa käydään läpi identiteettikriisi, joka pitää sisällään samaistumisia, ihastumisia, syvällisiä ihmissuhteita sekä myös omien rajojen kokeilua. Minäkokemusta selkiytetään vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Nuoruusiän loppuvaihe on seestymisen aikaa, nuori pohtii omaa asemaansa suhteessa muuhun maailmaan. Nuori aloittaa itsenäistä elämää kokien yhtäaikaisesti ideologista kriisiä.

Nurmen mukaan uudempi tutkimustieto osoittaa, että valtaosa nuorista ei käy läpi mitään erityisiä kriisejä. Nuoruus on kuitenkin jatkuvan ja asteittaisen kehityksen aikaa. Robert J. Havighurst on esittänyt ajatuksen kehitystehtävistä, jotka ihmisen tulee käydä läpi ja joista tulee suoriutua, jotta siirtyminen seuraavaan elämänvaiheeseen ja kehitystehtävään mahdollistuu. Kehitystehtävät heijastavat ympäröivän yhteiskunnan, kulttuurin ja instituutioiden odotuksia yksilöä kohtaan. Havighurst esitti, että nuoruuden kehitystehtäviä ovat sukupuoli-identiteetin omaksuminen suhteiden luominen vastakkaiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen ja valmistautuminen työ- ja perhe-elämään sekä ideologian omaksuminen. Myöhäisnuoruuteen puolestaan kuuluu puolison valinta, perheen perustaminen ja työelämään siirtyminen. (Nurmi ym. 2014, 149.)

Nuoruus on viimeisten vuosikymmenten aikana kuitenkin muuttunut merkittävästi. 18-29-vuotiaat toimivat toisin kuin aiemmat sukupolvet. Sitoutuminen ja perheen perustaminen eivät ole ajankoh-
taisia ennen kolmeakymmentä ikävuotta. Sen sijaan nuoret keskittyvät itsensä kehittämiseen kokeil-
len erilaisia uravaihtoehtoja ja ihmissuhteita. Pelkkä raha ei riitä motivaatioksi, vaan työn tulee olla
tydyttävää ja nautittavaa sekä kuvastaa identiteettiä. Jeffrey Jensen Arnett on esittänyt tämän
ajanjakson muotoutuvana aikuisuutena. Arnettin mukaan vapaus valita voi yhtäaikaisesti tarjota

suuria unelmia ja toiveita, mutta tuoda myös mukanaan ahdistusta, epävarmuutta ja pelkoja. (Arnett 2004, 3-4, 73, 144-145.)

2.1.1 Psykososiaalinen kehitys

Nuoruus on herkkää ja haavoittuvaa aikaa, jolloin osalla nuorista kertyy ongelmia, jotka näkyvät henkisenä pahoinvointina tai häiriökäyttäytymisenä. Toisinaan ongelmat voivat helpottaa iän myötä, mutta joskus ongelmista tulee kasaantuva vyyhti. (Nurmi ym. 169.) Nuorten ailahtelevaisuus ja impulsiivisuus johtuu osin hormoneista, mutta ennen kaikkea keskushermoston keskeneräisyydestä. Aivojen etuotsalohkojen alueet, jotka suodattavat yllykkeitä, säätelevät käyttäytymistä ja ennakoivat tekojen seurauksia, kehittyvät vasta myöhäisessä nuoruusiässä ja varhaisaikuisuudessa. Nuorilla onkin huomattavasti kohonnut riski altistua erilaisille riippuvuuksille. (Dunderfelt, 41, 43.)

Toisen vuosikymmenen alussa nuoren ajattelu muuttuu abstraktimmaksi ja kuvaukset itsestä yleisluonteisimmaksi. Konkreettisten taitojen, mieltymysten tai omistuksien sijaan nuori rakentaa kuvaansa entistä enemmän sisäistä ominaisuuksista. Minäkuva muotoutuu pysyvämmäksi. Sosiaaliset roolit ja ideologiat nousevat suurempaan rooliin kuin aiemmin. Nuori löytää itsestään erilaisia puolia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, ja sovittaa kokemuksiaan näkemykseen itsestään. Nuoren minäkuvan muodostumiselle keskeisiä tekijöitä ovat muilta saatu palaute esimerkiksi ulkonäöstä, ikätoverien hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys. Vertailu toisiin on osa minäkuvan rakentumista. Nuoret ovat erityisen herkkien toisten antamille arviolle itsestään. Minäkuva vaikuttaa siihen, miten nuori toimii haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Oman identiteetin etsimisen ja rakentamisen aikaan minäkuvan merkitys kasvaa. (Nurmi ym. 2014, 146-147, 160; Fredriksson, Ranta, Koskinen, Kauppi ja Tuomisto 2018, 136-137)

2.2 Mielenterveys laajana hyvinvoinnin tilana

Mielenterveydellä tarkoitetaan laajempaa hyvinvoinnin tilaa kuin vain mielen sairauksien puutetta. Terveyttä ei ole ilman mielenterveyttä. Mieleltään terve ihminen näkee oman kyvykkyytensä, kestää normaalielämän tuomaa stressiä, pystyy työskentelemään ja antamaan oman panoksensa yhteisöön, jossa elää. (WHO 2004.) Oma hyvinvointiaan voi pitää yllä mm. huolehtimalla säännöllisistä elintavoista, riittävästä vapaa-ajasta, sosiaalisista suhteista ja mielekkästä tekemisestä. (Mieli ry s.a.)

Kansainvälisissä vertailuissa suurin osa suomalaisista lapsista ja nuorista voi hyvin. He kokevat elämänsä pääsääntöiseksi onnelliseksi ja ihmissuhteet hyviksi. Vähemmistön osalta pahoinvointi on kuitenkin lisääntynyt. Koettuja ongelmia ovat mm. yksinäisyys, syrjäytyminen, koulukiusaaminen ja väkivaltakokemukset (Ranta, Fredriksson, Koskinen ja Tuomisto 2018, 28.) Kouluterveyskyselyssä yli 18 % tytöistä kertoi kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta viimeisimmän kahden kuluneen viikon aikana. Pojilla vastaava lukema oli noin 5 %. Tytöt myös tunsivat poikia useammin olonsa yksinäiseksi. Pojilla toisaalta oli tyttöjä useammin tilanne, että heillä ei ollut edes yhtä läheistä ystävää. Nuorilla ahdistuksen ja yksinäisyyden tunteet voivat olla ohimeneviä ja osa kasvua ja kehitystä. Pitkittyessään ne kuitenkin ovat riskitekijöitä nuoren fyysiselle ja psyykkiselle terveydelle. (THL 2018b.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä ja ne ovat yleistyneet viimeisen kymmenen vuoden aikana. Jopa joka viides nuori on saanut psykiatrisen diagnoosin. (Ristikari ym.2018, 56, 66.) Yleisimmät mielen-terveyden häiriöt nuorilla ovat masennus, ahdistus, päihdeongelmat ja käytöshäiriöt. (Marttunen ja Karlsson 2013, 10.)

2.2.1 Masennus yleisin nuorten mielenterveyshäiriö

Eriasteiset masennustilat ovat yksi nuoruusikäisten (12-22-vuotiaiden) yleisimmistä terveysongel- mista (Karlsson ja Marttunen, 2017, 326). Tavallisimmillaan masennustila on yksittäinen tai toistuva masennusjakso. Pitkäaikainen masennus on harvinaisempaa. Lasten ja nuorten masennustiloihin liittyvät usein myös muut mielenterveyshäiriöt. Lapsilla oheissairaudet voivat olla esimerkiksi tark- kaavaisuushäiriö (ADHD) tai ahdistuneisuushäiriö. Nuorilla mukaan tulevat myös päihdehäiriöt ja syömishäiriöt sekä pidempiaikaiset ongelmat persoonallisuuden ja tunne-elämän kehityksessä. (Karlsson ja Marttunen 2017, 326.)

Nuorella on nelinkertainen riski sairastua masennukseen, mikäli toinen vanhemmista sairastaa ma- sennusta. Perimää enemmän masennusta selittävät kuitenkin muut tekijät. (Karlsson ja Marttunen, 2017, 329.) Traumaattiset kokemukset ja monen muotoiset kuormittavat elämäntilanteet voivat olla tekijöitä masennuksen ja ahdistuksen taustalla. Erityisesti kielteisten elämäntapahtumien kasaantu- minen kasvattaa riskiä sairastua. (Nurmi ym. 2014, 169.)

Masennuksen oireita voivat olla alentuneen mielialan lisäksi tyhjyyden tunne, motivaation ja ener- gian puute sekä alentunut itsetunto. Myös ärtyneisyys on tyypillinen masennuksen oire nuorilla. (Tuomisto ja Parkkinen 2018, 212.) Masennukseen liittyy kielteinen käsitys menneisyydestä ja tule- vaisuudesta sekä minäkuvan kielteisyyttä (Tuomisto ja Parkkinen 2018, 212; Fredriksson ym. 2018, 137). Koulussa masennus voi näyttäytyä eristymisenä, vetäytymisenä ja tottelemattomuutena. Auk- toriteettien uhma, murjottaminen ja itseä mitätöivät kommentit voivat myös olla oireita masennuk- sesta. (Tuomisto ja Parkkinen 2018, 216.)

Vastaavasti myönteinen käsitys itsestä, optimismi ja kyky tulkita asiat omalta kannalta myönteisesti voivat suojata nuoren mieltä kielteisten elämäntapahtumien vaikutuksilta (Nurmi ym. 2014, 170). Hyväksyvä ja vuorovaikutuksellinen suhde vanhempiin vaikuttaa monin tavoin nuoren positiiviseen kehitykseen, mm. itsetuntoon ja persoonallisuuden kehitykseen. Sosiaaliset suhteet ylipäätään ovat tärkeitä masennusta ehkäiseviä tekijöitä (Nurmi ym. 2014, 163; Karlsson ja Marttunen 2017, 327).

2.2.2 Ahdistuneisuushäiriö hankaloittaa sosiaalista kanssakäymistä

Ahdistus on tunne, johon sekoittuu pelkoa, voimakasta jännitystä, kauhua ja paniikin tuntemuksia. Ohimenevä ahdistus on normaalia ja se voi liittyä esimerkiksi sosiaalisiin tilanteisiin. Ahdistuneisuus- häiriö on kyseessä silloin, kun ahdistuksesta on selvää toiminnallista haittaa tai se aiheuttaa subjek- tiivista kärsimystä. Häiriö hankaloittaa ystävyssuhteiden luomista ja ylläpitämistä, koulunkäyntiä, harrastuksia sekä kokonaisvaltaisesti nuoren elämää. Vakavimmillaan häiriö voi estää kotoa poistu- misen tai päämäärätietoisien toiminnan. Ahdistuneisuushäiriö koskettaa noin 4-11 % nuorista ja se

on yleisempi tytöillä kuin pojilla. Häiriö liittyy usein masennukseen, noin kolmanneksella masentuneista nuorista on myös ahdistuneisuushäiriö. Toisinaan häiriö voi liittyä päihteidenkäytön seurauksiin tai psykoosiriskin oirekuvaan. (Strandholm ja Ranta 2013, 17-18.)

Ahdistuneisuushäiriön taustalla on geneettisten ja biologisten tekijöiden ohella useita tekijöitä. Ahdistuneisuushäiriön syntymiseen voivat vaikuttaa tietyt temperamentti- ja persoonallisuuden ominaisuudet, perhe- ja ympäristötekijät. Myös äidin raskaudenaikainen ahdistuneisuus ja masennus voivat olla riskitekijöitä. Ahdistusherkkien lasten tunnereaktiot ovat usein voimakkaita ja he reagoivat herkemmin ärsykkeisiin. He myös saattavat tulkita tilanteita kielteisemmin ja kokea vaarattomia tilanteita uhkaaviksi. Osin ahdistuneisuushäiriössä on kyse elämänhistorian kielteisten kokemusten kautta opitusta tavoista reagoida ja toimia uhkaavaksi koetuissa tilanteissa. (Koskinen 2018, 264.)

Erilaisia ahdistuneisuushäiriöitä ovat sosiaalisten tilanteiden pelko, julkisten paikkojen pelko, määräkohteinen pelko, paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressireaktio. Usein häiriöitä voi olla monta yhtä aikaa ja yksi häiriö voi myötävaikuttaa toisen syntymiseen. (Strandholm ja Ranta 2013, 19-25.)

Ahdistuneisuushäiriö aiheuttaa niin psyykkisiä kuin kehollisiakin oireita. Nuori kärsii pelkotiloista, paniikista ja kauhusta. Hänen ajatuksensa valtaavat katastrofikuvielmät ja huoliajatukset. Hän on epävarma itsestään ja kyvyistään. Kehollisina oireina nuori saattaa kärsiä mm. hengenahdistuksesta, sydämentykytyksestä, päänsärystä, vatsavaivoista, pahoinvoinnista ja selkä- ja nivelvaivoista. Keinoina selviytyä nuori saattaa välttää ahdistuksen aikaan saavia tilanteita, turvautua hallintakeinoihin tai päihteisiin. Pidemmällä aikavälillä mikään mainituista ei tarjoa todellista apua, vaan syventää entisestään ahdistusta. (Strandholm ja Ranta 2013, 26-27.)

2.2.3 Päihdehäiriö liittyy usein muihin mielenterveyshäiriöihin

Suomessa asenteet alkoholinkäyttöä kohtaan ovat sallivia ja alkoholi kuuluu usein hyväksyttävänä osana aikuisten vapaa-ajan viettoon. Nuori ottaa helposti mallia kodin asenteista ja käyttäytymismalleista. Nuoret aloittavat päihdekokeilut varhain, jo 12-13-vuoden iässä. (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2013.) Yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisista noin 10 % ilmoitti olevansa humalassa vähintään kerran kuussa (THL 2018b). Yläasteikäisen nuoren kehitys on kesken eikä elimistö ole valmis ottamaan vastaan päihteitä. Alkoholi aiheuttaa haitallisia muutoksia nuoren aivoissa. Erityisesti toistuvat humalatilat ovat riski nuoren fyysiselle, mutta myös sosiaaliselle hyvinvoinnille. Varhain aloitettu alkoholinkäyttö nostaa riskiä päihdehäiriöille myöhemmin elämässä. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteidenkäytön, sitä todennäköisemmin hän käyttää päihteitä aikuisenakin usein ja paljon kerrallaan. (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2013.)

Nuorten päihdehäiriöt alkavat kehittyä 14-15-vuoden ikäisenä. Päihdehäiriöstä on kyse, kun päihteet alkavat hallita elämää. Päihdehäiriön oireita on mm.

- toistuva kyvyttömyys suorittaa velvoitteista, kuten koulusta tai työstä
- toistuva päihteidenkäyttö fyysisesti vaarallisissa tilanteissa
- lain rikkominen toistuvasti

- päihteiden käytön jatkaminen, vaikka siitä olisi aiheutunut pysyviä tai toistuvia ihmissuhdeongelmia tai sosiaalista haittaa.
- päihteidenkäyttö on pakonomaista tai niistä aiheutuu vieroitusoireita
- kontrolli päihteidenkäytön suhteen heikentyy
- päihteistä tulee elämän keskeinen sisältö. (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2013.)

Yksikin oire on merkki päihteiden väärinkäytöstä, mikä voi johtaa päihderiippuvuuteen. Vaikka nuoren runsas alkoholinkäyttö ei täyttäisikään päihdehäiriön diagnostisia kriteereitä, tulee siihen aina puuttua, koska se on riski nuoren terveydelle. Päihteidenkäyttö liittyy usein kiinteästi mielenterveyshäiriöihin. Mitä varhaisemmin nuori aloittaa päihteidenkäytön ja mitä runsaammin hän käyttää päihteitä, sitä todennäköisemmin hän myös oireilee psyykkisesti. Käytöshäiriöt, ADHD ja masennus voivat altistaa päihdehäiriöille, mutta päihteidenkäyttö voi myös aiheuttaa masennusta ja lisätä riskiä mm. itsetuhoiseen käytökseen. (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2013.)

Päihteiden käyttö on nuorelle aina riski. Päihteet voivat lisätä aggressiivisuutta ja päihtyneenä väkivallan riski on suurempi, joko tekijänä tai kokijana. Päihteiden käyttö on yhteydessä koulupoissaoloihin ja toisen asteen koulutuksen keskeyttämisiin. Nuori voi ajautua ajamaan auto päihtyneenä tai päihtyneen kaverin kyytiin tai harrastamaan suojaamatonta seksiä. Päihteiden käyttötavat liittyvät myös toisiinsa, huumeita kokeileva nuori on usein aloittanut kokeilunsa muilla päihteillä. Edullisinta nuorelle olisi lykätä päihteiden käytön aloittamista mahdollisimman pitkälle. (von der Pahlen, Lepistö ja Marttunen 2013.) 8-9.-luokkalaisista 60% ilmoittaaakin olevansa raittiita (THL 2018b).

2.2.4 Käytöshäiriö syntyy usean altistavan tekijän kasautumisesta

Käytöshäiriö on lapsuudessa tai nuoruudessa alkava epäsosiaalisen käyttäytymisen malli, jossa nuori rikkoo toistuvasti iänmukaisia sosiaalisia normeja. Nuoren käytös on kapinallista ja se kohdistuu myös toisten toimintaan ja mielipiteisiin. Nuori on aggressiivinen, uhmakas ja käyttäytyy toistuvasti ja pitkäaikaisesti antisosiaalisesti. Käytöshäiriö aiheuttaa haittaa nuorelle sosiaalisissa suhteissa, koulunkäynnissä ja perhesuhteissa. (von der Pahlen ja Marttunen 2013, 97; Timonen 2018, 471.)

Käytöshäiriö johtuu usean altistavan tekijän kasautumisesta ja riittävien suojaavien tekijöiden puutteesta. Mm. lapsen tai nuoren oppimisvaikeudet, ADHD, impulsiivisuus, heikot sosiaaliset taidot, työllä varhainen puberteetti ja vanhempien päihteidenkäyttö voivat tekijöitä häiriön takana. Nuoren elämäntilanne tulee kokonaisuudessaan kartoittaa, jotta ymmärretään mitkä sisäiset tai ulkoiset tekijät vaikuttavat oireiluun. Käytöshäiriöön liittyvät usein myös muut mielenterveyden häiriöt, kuten ADHD, depressio, ahdistuneisuus- ja päihdehäiriöt. (von der Pahlen ja Marttunen 2013; Timonen 2018, 474-475.)

Tehokas hoito on erityisen tärkeää, jotta pitkäaikaisvaikutukset voidaan estää. Mikäli riittävää hoitoa ei ole, on riskinä, että nuori syrjäytyy koulutuksesta ja sosiaalisesta viiteryhmästä ja saattaa omaksumaan itselleen haitalliseen ja marginalisoivan käyttäytymismallin (Timonen 2018, 470.) Mikäli oireita on paljon, hoito aloitetaan kiireellisimmäksi tai tärkeimmäksi luokitellusta oireesta. Perhe- ja käyttäy-

tymisterapian pohjalta nuorelle määritellään räätälöity, yksilöllinen hoito, johon liitetään nuoren elämään liittyvät tahot. Perheen vuorovaikutussuhteita ja vanhemmuutta pyritään tukemaan ja nuoren suhteita esimerkiksi ikätovereihin kohentamaan. Nuoren elämässä kaikkien aikuisten tulisi vetää yhtä köyttä ja nuoren tulisi saada myönteistä palautetta onnistumisistaan. Hoidon suunnittelussa oheissairaudet tulee ottaa huomioon. (von der Pahlen ja Marttunen 2013.)

3 SOSIAALISEN MEDIAN VUOROVAIKUTUKSELLISUUS

Sosiaalinen media on vakiintunut tarkoittamaan uutta tapaa käyttää internetiä, jossa käyttäjän rooli on aktiivisempi ja joka pitää sisällään vuorovaikutuksellisuutta ja yhteisöllisyyttä. Erilaisissa sosiaalisen median palveluissa jaetaan monenlaista ja -muotoista sisältöä, joka voi olla itseluotua tai toisaalta löydettyä. Palvelusta riippuen sisältö voi olla videoita, kuvia, uutisia, musiikkia tai mitä tahansa käyttäjäryhmää kiinnostavaa sisältöä. Sosiaalisen median luonteeseen kuuluu myös kommunikointi toisten käyttäjien kanssa. Tekstin lisäksi kommunikoidaan myös emojiilla eli eräänlaisilla kuvasyμβoleilla tai erilaisia ”tykkäys-nappeja” painamalla. (Suominen, Östman, Saarikoski ja Turtiainen 2013, 12,13, 15.) Suosiota mitataan seuraajien/tykkäyksien määrällä. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa pääsääntöisesti älypuhelimien kautta (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019).

Sosiaalisessa mediassa ollaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa vaihtaen ajatuksia, tietoja tai vaikkapa palveluita ja tavaroita. Sosiaalisen median yhteisöllisyys ei kuitenkaan vaadi sitoutumista eikä velvollisuudesta osallistumista. Sosiaaliset suhteet saattavat olla lyhyitäkin ja vaihdella elämäntilanteiden mukaan. Monenlaiset virtuaaliyhteisöt voivat syntyä samankaltaisen elämäntilanteen, harrastuksen tai työn ympärille. Yhteisöllisyys on muuttunut palvelemaan kunkin yksilöllisiä tarpeita ja on alati muutoksessa. (Pesonen 2013, 20.) Suominen ym. mukaan elämme parhaillaan sosiaalisen median aikakautta. Sosiaalisen median puhutuimmat tapahtumat uutisoidaan perinteisimmissäkin medioissa tai ne saattavat tulla esille ihmisten välisissä keskusteluissa, vaikka itse ei käyttäisikään sosiaalista mediaa. Sähköisten palveluiden ja sosiaalisen median yleistyttyä voimakkaasti, kieltäytyminen sähköisten palveluiden käytöstä voikin aiheuttaa jopa syrjäytymistä. (Suominen, Östman, Saarikoski ja Turtiainen 2013, 11-12.)

3.1.1 Sosiaalinen media keskeisenä osana nuorten elämää

Sosiaalisen median kenttä on alati muuttuva, joskin muutamat palvelut ovat säilyneet suosittuina. Tällä hetkellä 13-29-vuotiaiden suosiossa ovat WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, Spotify, Facebook, Facebook Messenger, Pinterest, Steam ja Discord. (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019.) Facebook lienee tunnetuimpia palveluita ja vielä vuonna 2013 se olikin nuorten keskuudessa suosituin palvelu, mutta sen suosio on hiipunut palveluiden kirjon laajentuessa (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019). Facebookissa voi julkaista päivityksiä tekstin muodossa, liittää siihen halutessaan kuvia tai videoita. Erilaiset ryhmät ja tapahtumien luonti ovat myös osa Facebookin käyttöä. Facebook Messenger on Facebookiin liittyvä viestipalvelu (Facebook 2019.) Toinen sosiaalisen median tunnetuimmista palveluista on videoiden jakamiseen ja katsomiseen perustuva YouTube. Vuonna 2005 perustettu palvelun on pysynyt viime vuodet erityisen suosittuna nuorten parissa. (Suominen ym. 2013, 84; Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019.) YouTubeen liittyen järjestetään myös vuosittainen tapahtuma Tubecon, joka tänä vuonna oli saanut 17 500 kävijää. Tapahtumassa videoiden tekijät ja katselijat voivat tavata siellä toisiaan. (YLE 2019.)

Instagram on palvelu, jossa nuoret viihtyvät selaillen kuvia ja katsellen lyhyitä videoita. Käyttäjät voivat jakaa kuvia ja videoita ja niitä voi muokata mm. erilaisten filttereiden avulla. (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019; Instagram, 2019.) Instagramin ja YouTubeen ohella nuorille tärkeimmät

sosiaalisen median palvelut ovat WhatsApp ja Snapchat, joiden kautta voi lähettää viestejä, kuvia, videoita ja linkkejä yhdelle tai useammalle käyttäjälle. WhatsAppin kautta on mahdollista myös soittaa ääni- tai videopuheluita. Molemmissa voi muodostaa ryhmiä, johon kuuluvat näkevät toistensa ryhmään lähettämät sisällöt. (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019; WhatsApp 2019; Snapchat 2019.) Spotifyn kautta voi kuunnella musiikkia ja tehdä omia soittolistoja tai kuunnella toisten tekemiä listoja (Spotify 2019). Pinterestissa puolestaan voi selailla ja merkitä itseään kiinnostavia kuvia eri aiheiden ympäriltä ja tehdä omia kansioita, joita myös muut pääsevät katsomaan. (Pinterest 2019.) Steam ja Discord ovat palveluita, jotka liittyvät erityisesti videopelaamiseen. Palveluissa käydään keskustelua, kehitetään, julkaistaan ja pelataan pelejä. (Steam 2019; Discord 2019.)

Sosiaaliselle medialle on tyypillistä, että erilaiset muoti-ilmiöt leviävät nopeasti, ja usein maailmanlaajuisesti. Erilaiset testit, kokeilut ja haasteet kiinnostavat nuoria (YLE 2016). Haasteet voivat olla esimerkiksi 24:n tunnin haasteita, joissa tehdään jotain asiaa vuorokauden ympäri. Haasteena voi olla syödä vain jotain määrättyä ruokaa tai olla kokonaan syömättä tai nukkumatta tai olla kiinnitettynä toiseen käsirautoilla. Osa haasteista on erittäin vaarallisia sisältäen vaarallisten aineiden syömistä tai itsensä sytyttämistä tuleen. YouTube on säännöissään kieltänyt vaarallisten haasteiden ja pilojen esittämisen videoissa. (YouTube 2019.) Tammikuussa 2019 suoratoistopalvelu Netflix varoitti ihmisiä Twitterissä Bird box – sarjan innoittamasta haasteesta, johon kuuluu erilaisten asioiden tekeminen ja eri paikoissa kulkeminen side silmillä. (Twitter 2019.)

Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa toisella tavalla kuin vanhemmat sukupolvet. Älypuhelimet ovat mahdollistaneet sosiaalisen median erottamattomaksi osaksi nuorten arkea. Jopa 58% nuorista on kirjautuneena jatkuvasti johonkin yhteisöpalveluun tai vierailee siellä monta kertaa päivässä. (Tilastokeskus 2018b.) Pääosin nuoret selailevat, kuuntelevat ja katselevat toisten julkaisemaa sisältöä. Suurin osa käyttää pikaviestipalveluita kommunikointiin. Videoiden katselua on suosittua, mutta harva tekee kuitenkaan itse videoita. Nuoret käyttävät sosiaalista mediaa pääasiallisesti yhteydenpitoon kavereiden kanssa. (Ebrand Group Oy ja Oulun kaupunki 2019.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on vastata seuraaviin tutkimuskysymyksiin: Millaisia vaikutuksia sosiaalisella medially on nuorten hyvinvoinnille? Millä tavoin sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen? Nuoruuden määritelmiä on useita, kuitenkin tässä tutkimuksessa nuorella tarkoitetaan 13-29-vuotiaita. Nuorisolaki (1285/2016) määrittelee nuoret alle 29-vuotiaiksi ja useat nuorille suunnatut palvelut tarjotaan 13-29-vuotiaille (THL 2018C). Sosiaalisella medially tarkoitetaan tässä yhteydessä internetin kautta tavoitettavia sivustoja, joiden sisällön tuottamiseen käyttäjät voivat osallistua ja olla vuorovaikutuksessa toisten käyttäjien kanssa. Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana kirjallisuuskatsauksena.

Kirjallisuuskatsaukset jaetaan kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen, systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen ja meta-analyysiin. Valitsin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmäksi, koska se tarjoaa mahdollisuuden laajan näkemyksen muodostamiseen aiheesta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus ei aseta tiukkoja sääntöjä aineiston haulle tai valinnalle. Tutkimuskysymyksen voi asettaa myös väljemmin kuin esimerkiksi systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. Kirjallisuuskatsauksen keinoin voidaan tuottaa ajankohtaista tiivistettyä tutkimustietoa aiheesta, vaikka se metodina ei tarjoa analyttisintä tutkimusta. (Salminen 2011,6-7.) Tavoitteena oli tuottaa tiivistettyä tietoa aiemmin aiheesta tehdyistä tutkimuksista. Omaa työskentelyn tueksi tein suunnitelman siitä, kuinka kerään tutkimuksen aineiston.

4.1 Tiedonhaku kirjallisuuskatsaukseen

Tutkimuksen aineisto kerättiin Google Scholarista, Academic Search Elitestä ja Science Directistä. Valitsin Academic Search Eliten ja Science Directin käytön opinnäytetyöhöni, koska ne ovat Savonian tunnuksilla käytettävissä maksutta sekä tiedän niiden sisältävän luotettavia tutkimuksia. Valitsin Google Scholarin, koska olen käyttänyt sitä aiemmin opinnoissani erilaisten tehtävien lähdeaineistoja hakiessa. Tässä opinnäytetyössä päätin käyttää kansainvälisiä lähteitä, koska internetin kautta sosiaalisen median eri ilmiöt ovat kansainvälisiä. Käytin hakusanoina social media, young, mental health, effects, impact, consequences ja influences. Hakuja tehtiin näiden sanojen erilaisina yhdistelminä ja hyödyntäen hakukoneiden AND ja OR toimintoja. Oletuksena on, että sosiaalista mediaa on tutkittu enenevässä määrin viime vuosina. Tässä tutkimuksessa haku rajataan koskemaan enintään kymmenen vuotta vanhoihin tieteellisiin tutkimuksiin ja artikkeleihin.

Artikkeleiden tai tutkimuksien valinnassa sisäänottokriteereitä on neljä:

- se on enintään kymmenen vuotta vanha
- englanninkielinen tutkimus,
- kohderyhmänä ovat 13-29-vuotiaat
- tutkimuksen tuloksissa löytyy tietoa sosiaalisen median vaikutuksista

Poissuljin tutkimukset, jotka

- eivät täytä edellä mainittuja kriteereitä.
- ovat suomalaisia.

Haun tuloksista valitsin tutkimusaineistoksi 3 artikkelia, joihin tutustun tarkemmin ja joita analysoin. Käydessäni läpi tutkimusaineistoa, vertaan niiden tuloksia yhtäältä em. mielenterveyden määritelmiin ja toisaalta em. nuorten yleisimpien mielenterveysongelmien oireisiin, tuodakseni esille vaikutukset, jotka liittyvät nuorten mielenterveyteen. Tuloksena tuon tiivistetysti esille sen, mitä vastauksia tutkimusaineisto tarjoaa tutkimuskysymykseen. Pohdintaosiossa teen tuloksista vielä yhteenvedon. Opin näytetyössäni tuon esille miten sosiaalisen median vaikutuksia on tutkittu, mitä vaikutuksia sillä on todettu olevan ja mitkä vaikutuksista ovat haitallisia mielenterveydelle.

4.2 Tiedonhaun tulokset

Ensimmäisenä tein haun Academic Search Eliteä käyttäen. Hakutuloksia tuli 333 seuraavalla sanojen yhdistelmällä "social media and mental health", "affect or effect or impact or influence" ja "youth". Kävin läpi hakutulokset ja valitsin tutkimukset, joissa oli keskitytty sosiaalisen median vaikutuksiin nuorten mielenterveydelle. Näin ollen rajasin pois esimerkiksi tutkimukset, joissa käsiteltiin internetin tai älypuhelimien käytön vaikutuksia. Hakutulosten määrän ollessa suuria rajasin pois tutkimukset, joissa käsiteltiin sosiaalisen median vaikutusta yhteen rajattuun asiaan, kuten riskien ottoon autolla ajamisessa tai seksuaalisuudessa. Rajasin myös pois vain yhteen sosiaalisen median palveluun, kuten Facebookiin tai Instagramiin, keskittyvät tutkimukset sekä tutkimukset, jotka liittyivät vain yhteen tapaan käyttää sosiaalista mediaa, kuten selfieiden eli omakuvien julkaisu. Rajasin pois tutkimukset, jotka koskivat rajattua osaa nuorista, esimerkiksi sairauden tai maantieteellisen sijainnin mukaan. Edellä mainittujen rajausten jälkeen tutkimuksia ja artikkeleita oli edelleen 6 kappaletta. Päätin keskittyä kaikista tuoreimpiin tutkimuksiin, joten rajasin ennen vuotta 2016 julkaistut artikkelit ja tutkimukset pois. Tämän jälkeen artikkeleita jäi jäljelle viisi.

Seuraavaksi tein haun Google Scholarissa käyttäen samoja hakusanoja kuin edellä. Haku ei tuottanut tulosta. Tein haun pelkästään sanoilla "social media", "mental health" ja "youth". Tällöin artikkeleita tuli 37 200. Tämän jälkeen tein vielä haun käyttämällä sanoja "social media and mental health", "affect", "impact", "youth". Vuoden 2015 jälkeen julkaistuja artikkeleita oli 49 kappaletta. Käydessäni artikkeleita läpi samoilla kriteereillä kuin edellisen tietokannan tuloksia, huomasin haastavaksi artikkeleiden tieteellisyiden arvioinnin. Päätin keskeyttää artikkeleiden läpikäymisen ja tehdä ensin haun Science Directillä.

Tein Science Directissä haun sanoilla "social media", "mental health", "impact" ja "young". Lisäksi laitoin hakukriteeriksi, että otsikossa mainitaan "social media" ja, että artikkeli on vuosilta 2016-2019. Rajasin haun koskemaan tutkimusartikkeleita. Tuloksia tuli 79, joita kävin läpi samoin kriteerein kuin edellisten tietokantojen hakutuloksia. Käytyäni läpi artikkelit, niitä oli jäljellä kuusi, joista kaksi samasta tutkimuksesta eli kaiken kaikkiaan neljä eri lähdettä. Päätin tehdä lopullisen artikkelien valinnat Academic Search Eliten ja Science Directin tuloksista, koska molemmissa oli lupaavia ja mielenkiintoisia tutkimuksia. Lisäksi koin Google Scholarin käytön itselleni hieman epävarmaksi. Perehdyin tarkemmin jokaiseen Academic Search Elitestä ja Science Directistä löytyneeseen yhteentoista artikkeliin. Lopulta päädyin kolmeen artikkeliin, jotka kertoivat sosiaalisen median vaikutuksista eri näkökulmista.

5 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

Kirjallisuuskatsaukseen valikoitui kolme eri artikkelia. Ensimmäinen artikkeli käsittelee Pittsburgin yliopiston laajaa tutkimusta, jossa keskityttiin erityisesti käytettyjen sosiaalisen median alustojen lukumäärän vaikutukseen nuorten koettuihin ahdistus- ja masennusoireisiin. Toinen artikkeli liittyy Glasgown yliopiston tutkimukseen, jossa tutkittiin sosiaalisen median käyttöä yleensä, mutta myös yöaikaista käyttöä sekä tunnetason sitoutumista sosiaaliseen mediaan. Kolmas artikkeli esittelee Pittsburgin ja West Virginian yliopistojen toteuttamaa tutkimusta, jossa tutkittiin ongelmallisen sosiaalisen median käytön vaikutusta masennusoireisiin.

PRIMACK, B., SHENSA, A., ESCOBAR-VIERA, C., BARRETT, E., SIDANI, J., COLDITZ, J. JA JAMES, E.:

USE OF MULTIPLE SOCIAL MEDIA PLATFORMS AND SYMPTOMS OF DEPRESSION AND ANXIETY: A NATIONALLY-REPRESENTATIVE STUDY AMONG U.S. YOUNG ADULTS (2017)

Pittsburgin yliopistossa tutkittiin lähes 1800:n 19-32-vuotiaan nuoren sosiaalisen median käyttöä ja sen yhteyttä koettuihin masennus- ja ahdistusoireisiin. Tutkimus toteutettiin kyselynä internetin kautta. Masennus- ja ahdistusoireita kartoitettiin PROMIS-mittarilla. Sosiaalisen median käyttöä tiedusteltiin 11 valitun sosiaalisen median alustan osalta. Kyseessä on kansallisesti edustava otos. Eri-tyisesti tutkimuksessa keskityttiin käytettyjen sosiaalisen median alustojen lukumäärään. Tätä tutkimusta esitellessäni käytän käsitettä ”sosiaalisen median alustat” synonyymisesti aiemmin mainitun käsitteen ”sosiaalisen median palvelut” kanssa.

Tutkijat toteavat, että on olemassa ristiriitaisia käsityksiä siitä lieventääkö vai pahentaako sosiaalisen median käyttö masennuksen ja ahdistuksen oireita. Yhtäältä sosiaalinen media tarjoaa mahdollisuuden pitää yhteyttä ystäviin ja sukulaisiin sekä auttaa luomaan yhteyksiä samanlaisissa elämäntilanteissa olevien kanssa. Toisaalta se voi myös korvata kasvokkain tapahtuvat kontaktit. Aiemmissa tehdyissä tutkimuksissa on nähty yhteyksiä sosiaaliseen mediaan käytetyn ajan ja masennus- tai ahdistusoireiden kanssa ja hyvinvoinnin heikkenemisen kanssa.

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli tutkia usean sosiaalisen median alustan käytön yhteyttä koettuihin masennus ja ahdistusoireisiin riittävän laajassa otoksessa. Tutkimuksessa keskityttiin nuoriin aikuisiin, koska he käyttävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa ja käyttävät useita sosiaalisen median palveluita. Hypoteesina oli, että sosiaalisen median alustojen määrällä on yhteyttä koettuihin masennus ja ahdistusoireisiin, vaikka demografiset ja sosioekonomiset taustatekijät sekä sosiaaliseen median käytetty aika otettaisiin huomioon.

Tutkimuksessa tiedusteltiin 11 eri sosiaalisen median alustojen käyttöä. Nuoret, jotka käyttivät 7-11 sosiaalisen median alustaa raportoivat kolme kertaa todennäköisemmin masennusoireista kuin nuoret, jotka käyttivät 0-2 sosiaalisen median alustaa. Yhteys oli lineaarinen, useampien alustojen

käyttö lisäsi todennäköisyyttä masennusoireiden kokemiselle. Ahdistusoireita oli kolme kertaa todennäköisemmin nuorilla, jotka käyttivät 7-11 sosiaalisen median alusta kuin nuorilla, joilla oli käytös-
sään enintään kaksi.

Tutkimuksessa todettiin, että sosiaaliseen mediaan käytetyllä ajalla ei ollut merkittävää vaikutusta koettuihin masennus- ja ahdistusoireisiin. Tutkijat näkevätkin, että käytettyjen sosiaalisen median alustojen lukumäärällä on enemmän merkitystä kuin sosiaaliseen mediaan käytetyllä ajalla. Syy-seuraussuhde ei ole kuitenkaan selvä. On mahdollista, että nuoret, joilla on masennus- ja/tai ahdistusoireita käyttävät laajemmin sosiaalisen median palveluita ehkä löytääkseen ympäristön, joka tuntuu kaikista miellyttävimmältä ja jossa voi kokea olevansa hyväksytty. Kuitenkin voi olla, että sosiaalisen median alustojen laaja käyttö johtaa ahdistus- ja/tai masennusoireisiin. Tutkijat esittävät tähän useita syitä. Yhtenä syynä esitetään ”multitasking” eli yhtäaikaista huomion jakaantuminen ja reagointi eri sosiaalisen median alustoihin, minkä tiedetään olevan haitallista kognitiiviselle suoriutumiselle ja mielenterveydelle. Toinen syy voi olla sosiaalisen median alustan kirjoittamattomat säännöt, kulttuuriset oletukset ja ominaispiirteet, mitkä on helpompi omaksua, jos käytössä on vain yksi tai kaksi alustaa. Tämä mahdollistaa positiivisen sosiaalisen pääoman ja positiivisen vuorovaikutuksen kokemuksen saamisen alustalta. Alustojen määrän kasvaessa eri alustojen välillä navigointi voi tuntua hankalammalta, mikä voi johtaa negatiiviseen mielialan ja tunteisiin. Kolmantena syynä esitetään vahingolliset ”mokat”, joiden merkitys ja laajuus leviävät sosiaalisessa mediassa toisella tavalla kuin kasvokkain tapahtuvassa sosiaalisessa kontaktissa. Vakavimmissa tapauksissa tämä voi johtaa vakavaan ahdinkoon tai jopa itsensä vahingoittamiseen. Mitä useampaan sosiaalisen median alustaa nuori käyttää, sitä suurempi riski hänellä on kokea häpeän ja nolouden tunteita tehtyään virhearvioinnin tai tultuaan väärinymmärretyksi.

Tutkijat esittävät myös, että on mahdollista, että kyse on molemmista. Nuori saattaa hakeutua moneen eri sosiaalisen median alustoihin saadakseen tukea, mutta saatu vuorovaikutus ei kuitenkaan vastaa nuoren toiveisiin. Tosiasiassa hän saattaakin kokea entistä enemmän ulkopuolisuuden ja pettymyksen tunteita. Tämä voi synnyttää riippuvuuden kehän sosiaalisesta mediasta, millä on negatiivisia seurauksia mielenterveydelle.

Tutkijat suosittavat sosiaalisen median alustojen vähentämistä, mikäli masennus- tai ahdistusoireita ilmenee. Tämä voi olla kuitenkin vaikeaa, koska nuoret käyttävät kutakin alustaa eri tarkoituksiin. Vaihtoehtoisesti tutkijat esittävät koulutuksellista väliintuloa, jonka avulla yksilö oppii tulemaan toimeen sosiaalisen median eri alustojen kanssa ja ymmärtämään mm. sosiaalisen median lainalaisuuksia.

WOODS, H. JA SCOTT, H.: #SLEEPYTEENS: SOCIAL MEDIA USE IN ADOLESCENCE IS ASSOCIATED WITH POOR SLEEP QUALITY, ANXIETY, DEPRESSION AND LOW SELF-ESTEEM (2016)

Glasgown yliopiston tekemässä tutkimuksessa tutkittiin 11-17-vuotiaiden lasten ja nuorten unen yhteyttä sosiaalisen median käyttöön. Tutkimus toteutettiin paperisilla kyselylomakkeilla ja verkkokyselyllä. Tutkimuksessa mitattiin huonoa unenlaatua, ahdistusta, masennusta, itsetuntoa, tunnetason sitoutumista sosiaaliseen mediaan sekä sosiaaliseen mediaan käytettyä aikaa -yleensä ja yöaikaan.

Internetin käytön yhteydestä uneen on tehty tutkimuksia. Verrattuna pelkästään internetin käyttöön sosiaalisen median erityispiirteitä ovat kuitenkin häilytykset, jotka voivat tulla mihin aikaan päivästä tahansa. Tällä on merkitystä erityisesti unen kannalta. Yöaikaan tulevat häilytykset voivat häiritä unta, puhelimen usein sijaitessa makuuhuoneessa. Lisäksi jatkuvasti tulevat häilytykset voivat luoda painetta olla tavoitettavissa ympäri vuorokauden kaiken aikaa sekä toisaalta myös pelkoa, että jää jostain ulkopuoliseksi. Tämä voi aiheuttaa vaikeutta rauhoittua nukkumaan mennessä.

Tutkijoiden oletuksena oli, että sosiaalisen median suurempi käyttö on yhteydessä huonompaan unen laatuun. Toinen oletus oli, että tunnepitoisempi suhtautuminen/tunnetasolla sitoutuminen sosiaaliseen mediaan on yhteydessä huonoon uneen.

Tutkimuksessa todettiin, että huonompi unen laatu oli yhteydessä kokonaisuutena kasvaneeseen sosiaalisen median käyttöön, yöaikaiseen käyttöön ja tunnetason sitoutumiseen sosiaaliseen mediaan. Erityisesti yöaikainen käyttö ja tunnetason sitoutuminen ennustivat huonoa unen laatua. Yöaikainen käyttö vaikutti unen laatuun, vaikka ahdistus, masennus ja itsetunto kontrolloitiin tuloksista. Lisäksi tutkimuksessa todettiin, että sosiaalisen median käyttö yleensä, yöaikainen käyttö ja tunnetason sitoutuminen sosiaaliseen mediaan olivat yhteydessä korkeampiin tasoihin masennus- ja ahdistusoireisiin.

SHENSA, A., ESCOBAR-VIERA C, SIDANI, J., BOWMAN N., MARSHAL M. JA PRIMARCK B.: PROBLEMATIC SOCIAL MEDIA USE AND DEPRESSIVE SYMPTOMS AMONG U.S. YOUNG ADULTS: A NATIONALLY-REPRESENTATIVE STUDY (2017)

Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa tutkittiin ongelmallisen sosiaalisen median käytön yhteyttä koettuihin masennusoireisiin. Tutkimukseen valikoitui satunnaisesti lähes 1800 19-32-vuotiaasta ja se toteutettiin verkkokyselynä. Tutkimuksessa arvioitiin ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja koettujen masennusoireiden yhteyttä, kun otetaan huomioon sosiaalisen median käyttö kaiken kaikkiaan (aika ja tiheys) sekä eri muuttujia. Ongelmallisen sosiaalisen median käyttöä mitattiin muokatulla mallilla Bergenin Facebook-addiktio-mallista (Andreassen, Torsheim, Brunborg ja Pallesen 2012), mikä pitää sisällään kysymyksiä riippuvuuden asteen kartoittamiseksi. Masennusoireiden mittaamiseen käytettiin PROMIS-mittaristoa.

Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö (problematic social media use PSMU) ei ole tällä hetkellä diagnoosi, mutta sitä on jo tutkittu paljon. Aiemmin on tutkittu ongelmallista Facebookin käyttöä.

Tutkimuksessa todettiin, että ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä on merkittävä yhteys koettuihin masennusoireisiin. Ongelmallinen sosiaalisen median käyttö yksistään on yhteydessä masennusoireisiin riippumatta käytetystä ajasta tai tiheydestä. Sosiaalisen median käytön tiheys oli myös yhteydessä masennusoireisiin, kun taas siihen käytetty aika ei ollut. Tutkijat kertovat, että vastaavia tuloksia on saatu myös toisista tutkimuksista, mutta myös yhdestä tutkimuksesta on saatu täysin päinvastainen tulos.

Tutkijat esittävät, että henkilöt, joilla on ongelmallista sosiaalisen median käyttöä laiminlyövät muita elämän osa-alueita, jotka pitäisivät yllä hyvinvointia, mikä voi osaltaan johtaa masennusoireisiin. Esimerkiksi tietokoneen kautta tapahtuva kommunikointi johtaa harvempiin kasvokkain kohtaamisiin, vähentyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen ja keskeytyneeseen uneen. Tutkijat uskovat myös, että ongelmallinen sosiaalisen median käyttö vaikuttaa tapaan, jolla henkilö sisäistää kokemuksensa sosiaalisen median parissa. Esimerkiksi henkilöt, jotka ajattelevat paljon sosiaalista mediaa, saattavat arvioida korostuneesti itseään vertaillen toisten siloteltuihin kuvauksiin itsestään.

Tutkijat arvelevat, että voi myös olla, että masennusoireista kärsivät henkilöt ovat taipuvaisia ongelmalliseen sosiaalisen median käyttöön. Sosiaalinen media voi syrjäyttää kasvokkain tapahtuvat kontaktit, koska se on helposti saavutettavissa ja tarjoaa mahdollisuuden sosiaalisuuteen käyttäjän kontrolloimissa olosuhteissa. Masentuneet henkilöt saattavat myös tuntea vetoa sosiaalista mediaa kohtaan sen riippuvuutta aiheuttavan luonteen vuoksi. Tutkijat esittävät myös, että yhteys voi olla kaksisuuntainen; kummankin vaikutus vaikuttaa toiseen tekijään kasvattavasti.

Sosiaalisen median käytön tiheyden yhteyttä masennukseen tutkijat esittivät huomion jakautumisella (multitasking) sosiaalisen median eri palveluiden välille sekä toisaalta myös jokapäiväisten arkielämän toimien välille. Toisaalta käytön tiheys myös viittaa pakonomaiseen tarpeeseen käyttää sosiaalista mediaa. Tämän vuoksi tutkijat esittävät, että mikäli halutaan vaikuttaa masennusoireisiin, tulisi keskittyä riippuvuutta aiheuttaviin tekijöihin ja käytön tiheyteen, enemmänkin kuin sosiaalisessa mediassa käytettyyn aikaan.

6 POHDINTA

Tutkimuksista käy ilmi, että sosiaaliseen mediaan käytetyllä ajalla ei ole merkittävää vaikutusta nuorten mielenterveyteen. Sen sijaan tiheä käyttö ja useiden eri palveluiden käyttö näyttäytyivät ongelmallisina aiheuttaen nuorille ahdistus- ja masennusoireita. Erityisen haitallista nuoren mielen-terveydelle on sosiaalisen median yöaikainen käyttö, mikä aiheuttaa ahdistus- ja masennusoireiden lisäksi myös unihäiriöitä. Sosiaalisen median käyttöön voi liittyä myös riippuvuuden piirteitä, jolloin kyseessä on ongelmallinen sosiaalisen median käyttö. Edellä mainittujen sosiaalisen median käyttö-
tapojen ja mielenterveysongelmien välinen yhteys on tutkimuksissa löydetty, joskin yhteyden syy-
seuraus-suhde on edelleen selvittämättä. Tutkijat ovat päätyneet kaksisuuntaisiin malleihin ja kehä-
päätelmiin, missä kumpikin tekijä vaikuttaa toiseen. Tutkimuksista nousee esiin se, että ongelmal-
lista ei ole sosiaalisen median käyttö sinänsä, vaan se, kuinka sitä käytetään.

Nuorta voi ohjata sosiaalisen median käytössä, mikäli hän kärsii unihäiriöistä tai masennus- tai ah-
distusoireista. Yöaikaan sosiaalisen median käyttöä tulisi rajoittaa ja puhelin olisi hyvä sijoittaa koko-
naan toiseen huoneeseen rauhallisen unen turvaamiseksi. Hälytysten aiheuttamaa painetta ja ulko-
puolisuuden pelkoa voi helpottaa hälytysäänten kytkeminen pois puhelimesta. Tämä voi myös edes-
auttaa rauhoittumista nukkumaan mennessä. Sosiaalisen median eri palveluiden lukumäärän rajoit-
taminen sinänsä voi olla mielenterveydelle edullista, minkä lisäksi se voisi myös vähentää sosiaalisen
median käytön tiheyttä. Palvelut on luotu eri tarkoituksia varten, minkä vuoksi niistä luopuminen voi
olla nuorelle hankalaa. Nuorelle voi ehdottaa palveluiden karsimista määrääjäksi, mikäli se olisi hel-
pompia toteuttaa. Edellä mainittujen lisäksi nuorta voi hyötyä eräänlaisesta koulutuksellisesta väliintu-
lostä, missä ammattilainen tai aikuinen auttaa nuorta ymmärtämään mm. sosiaalisen median lain-
alaisuuksia.

6.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan tulee työssään ottaa huomioon eettiset näkökulmat. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa nou-
datetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Käytäntö tarkoittaa mm. sitä, että tutkimus tehdään rehelli-
sesti ja yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta noudattaen. Toisten tutkijoiden työlle annetaan niille kuu-
luva arvostus ja merkitys omaa tutkimusta ja sen tuloksia julkaistaessa. Tutkimus on myös suunnit-
teltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteellisen tiedon normien mukaisesti. Saatuja
tuloksia ei tule yleistää kritiikittömästi eikä niiden raportointi saa olla harhaanjohtavaa tai puutteel-
lista. Tutkimuseettisten periaatteiden tunteminen ja noudattaminen on sekä tärkeää että vaativaa.
(Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2013, 23-25.) Olen tutustunut yleisesti hyväksyttyihin tutkimusperiaat-
teisiin ja noudatan niitä tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

On olemassa useita erilaisia näkemyksiä ja painotuseroja sen suhteen, mitä on luotettavuus laadulli-
sessa tutkimuksessa. Tuomi ja Sarajärvi (2018) pohtivat jopa, onko laadullisen tutkimuksen piirissä
ylipäättään yhtenäisiä näkemyksiä luotettavuudesta. Suomalaiset tutkijat ovat maininneet tutkimuk-
sissaan ainakin uskottavuuden, vastaavuuden ja siirrettävyyden luotettavuuden kriteereiksi. On kui-
tenkin mahdollista, että erilaiset, keskenään ristiriitaiset tulokset voivat olla yhtä aikaa paikkansapi-

täviä, johtuen tutkijoiden erilaisista painotuksista tai eri metodeista. Samoilla tutkimusmenetelmilläkään ei välttämättä päästä samaan lopputulokseen, koska valitut tiedonlähteet ja tutkijan omat näkemykset vaikuttavat osaltaan tutkimustulokseen. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 158, 162, 167.) Tässä opinnäytetyössä tiedonlähteiden valinta on tehty omien näkemysteni perusteella. Olen kuitenkin pyrkinyt edellä avaamaan miten ja mistä lähteistä hakuja on tehty ja millä kriteereillä käytettävät lähteet on valittu.

6.2 Ammatillinen kasvu

Tulevalla työurallani sosionomina työskentelisin mielelläni nuorten kanssa, minkä vuoksi olen myös kiinnostunut erilaisista ilmiöistä, jotka vaikuttavat nuorten elämään. Tutustuminen sosiaalisen median eri puoliin mielenterveyden näkökulmasta tuo myös itselleni työkaluja työskentelyyn nuorten kanssa. Koen ymmärtäväni nyt paremmin sosiaalisen median eri puolia ja niitä tekijöitä, mitkä aiheuttavat riskin nuoren mielenterveydelle. Jälkikäteen arvioituna työn tarkempi rajaaminen esimerkiksi yhteen mielenterveyden häiriöön olisi voinut olla järkevää. Hakutulosten suuri määrä yllätti itseni ja jouduin luomaan valintakriteereitä lisää matkan varrella.

Opinnäytetyöni tuloksia voidaankin hyödyntää, mikäli halutaan tutkia sitä, kuinka haitallisia vaikutuksia voidaan vähentää tai ennaltaehkäistä. Avasin työssäni jo jonkin verran mahdollisuuksia pyrkiä vaikuttamaan unihäiriöihin, ahdistus- ja/tai masennusoireisiin. Uskon, että olisi hyödyllistä kehittää yksinkertaistettu malli nuorten parissa työskenteleville ja nuorille itselleen sosiaalisen median mielel- lelle terveellisestä käytöstä. Sosiaalinen media on tuore ilmiö, minkä vuoksi myös ammattilaiset tarvitsevat lisää tietoa, ohjausta ja tukea, jotta osaavat myös ohjata nuoria oikeaan suuntaan.

LÄHTEET

- ANDREASSEN, C., TORSHEIM, T., BRUNBORG, G. JA PALLESEN, S. 2012. Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports* 110, 2. [Viitattu 2019-11-11.] Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/225185226_Development_of_a_Facebook_Addiction_Scale
- ARNETT, J.J. 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press. 3-4, 73, 144-145
- DISCORD. 2019. [Viitattu 2019-08-12.] Saatavissa: <https://discordapp.com/>
- EBRAND GROUP OY JA OULUN KAUPUNGIN SIVISTYS- JA KULTTUURIPALVELUT. 2019. Suosituimmat sosiaalisen median palvelut. Suomessa asuvien 13-29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. [Viitattu 2019-08-13.] Saatavissa: <https://www.ebrand.fi/somejanuoret2019/2-suosituimmat-sosiaalisen-median-palvelut/>
- FACEBOOK. 2019. [Viitattu 2019-08-13.] Saatavissa: <https://fi-fi.facebook.com/legal/terms/update>
- FREDRIKSSON, J., RANTA, K., KOSKINEN, M., KAUPPI, A. JA TUOMISTO, M.T. 2018. Kehitys, terapisuhde ja terapiaan sitoutuminen. Teoksessa: Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. ja Tuominen M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 136-137.
- INSTAGRAM. 2019. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: [https://help.instagram.com/154475974694511/?helpref=hc_fnav&bc\[0\]=Instagramin%20ohje&bc\[1\]=Yksityisyys-%20ja%20turvallisuuskeskus](https://help.instagram.com/154475974694511/?helpref=hc_fnav&bc[0]=Instagramin%20ohje&bc[1]=Yksityisyys-%20ja%20turvallisuuskeskus)
- KARLSSON JA MARTTUNEN. 2017. Masennuksen yleisyys lapsuus- ja nuoruusiässä. Teoksessa: Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M.O. ja Tuulari, J. (toim.) *Masennus*. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 326-327
- KOSKINEN, M. 2018. Eroahdistushäiriön ja yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoito lapsilla ja nuorilla. Teoksessa: Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. ja Tuominen M.T. (toim.) *Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat*. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 264
- MARTTUNEN JA KARLSSON. 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. *Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>
- MIELI RY. s.a. Kuinka voit? [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/kuinka-voit>
- MISHINA, K., TIIRI, E., LEMPINEN, L., SILLANMÄKI, L. KRONSTRÖM, K. JA SOURANDER, A. 2018. Time trends of Finnish adolescents' mental health and use of alcohol and cigarettes from 1998 to 2014. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 12/2018, vol.27, issue 12. 1633-1643.
- MLL. 2019. Nuorten mediakyselyn tulokset. [Viitattu 2019-06-13.] Saatavissa: <https://www.mll.fi/nuorten-mediakyselyn-tulokset/>
- NURMI, J-E. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa: Lyytinen, P., Korkiakangas, M. ja Lyytinen, H. (toim.) *Näkökulmia kehityopsykologiaan – kehitys kontekstissaan*. (1.-8. painos) Helsinki: WSOY, 261-262
- NURMI, J-E., AHONEN, T., LYYTINEN, H., PULKKINEN, L. JA RUOPPILA, I. 2014. Ihmisen psykologian kehitys. (5., uudistettu painos) Jyväskylä: PS-kustannus, sivunumerot
- NUORISOLAKI. 1285/2016. Finlex. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- PESONEN, P. 2013. *Sosiaalisen median lait*. Helsinki: Lakimiesliiton Kustannus, 20
- PINTEREST. 2019. Mikä Pinterest on? [Viitattu 2019-08-12.] Saatavissa: <https://help.pinterest.com/fi/guide/all-about-pinterest>

- Primack, B., Shensa, A., Escobar-Viera, C., Barrett, E., Sidani J., Colditz ja James, E. 2017. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. [Viitattu 2019-11-11.] Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216307543>
- RANTA, FREDRIKSSON, KOSKINEN JA TUOMISTO. 2018. Lasten ja nuorten kognitiivisten ja käyttäytymisterapioiden sovellusalueet ja kehitys. Teoksessa: Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. ja Tuominen M.T. (toim.) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 28.
- RISTIKARI T., KESKI-SÄNTTI, M., SUTELA, E., HAAPAKORVA, P., KIILAKOSKI, T., PEKKARINEN, E., KÄÄRIÄLÄ, A., AALTONEN, M., HUOTARI, T., MERIKUKKA, M., SALO, J., JUUTINEN, A., PESONEN-SMITH, A. ja GISSLER, M. 2018. Suomi lasten kasvuympäristönä - Kahdeksantoista vuoden seuranta vuonna 1997 syntyneistä. Verkkojulkaisu. [Viitattu 2019-08-26.] Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137104/URN_ISBN_978-952-343-152-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y, 56, 66
- SALMINEN, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. [Viitattu 2019-09-04.] Saatavissa: https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf, 6-7
- SNAPCHAT. 2019. [Viitattu 2019-08-12.] Saatavissa: <https://www.snapchat.com/l/fi-fi/>
- SPOTIFY. 2019. [Viitattu 2019-08-15.] Saatavissa: <https://www.spotify.com/fi/about-us/contact/>
- STEAM. 2019. Toiminnot. [Viitattu 2019-08-12.] Saatavissa: <https://store.steampowered.com/about/>
- STRANDHOLM JA RANTA. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt - Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere: Terveystieteiden tutkimuskeskus, 17-19, 25-27.
- SUOMINEN, J., ÖSTMAN, S., SAARIKOSKI, P. JA TURTIAINEN, R. 2013. Sosiaalisen median lyhyt historia. Tallinna: Gaudeamus Oy. 11-13, 15, 84
- THL. 2017. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. [Viitattu 2019-08-26.] Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=187196&mittarit_2=199373&vuosi_2017_0=v2017
- THL. 2018a. Nousukausi ei ole taannut elämän mahdollisuuksien tasa-arvoa, osoittaa vuonna 1997 syntyneitä seurannut tutkimus. [Viitattu 2019-06-02.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/nousukausi-ei-ole-taannut-elaman-mahdollisuuksien-tasa-arvoa-osoittaa-vuonna-1997-syntyneita-seurannut-tutkimus>
- THL. 2018b. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. [Viitattu 2019-06-13.] Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199851&mittarit_2=200189&vuosi_2017_0=v2017# ja https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199851&mittarit_2=200547&vuosi_2017_0=v2017#
- THL.2018c. Nuorten yhteen kootut palvelut. [Viitattu 2019-08-22.] Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/nuoret-ja-palvelut/nuorten-yhteen-kootut-palvelut>
- TILASTOKESKUS. 2018a. Internetiä käytetään yhä yleisemmin matkapuhelimella – myös ostosten tekemiseen. [Viitattu 2019-06-13.] Saatavissa: https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tie_001_fi.html
- TILASTOKESKUS. 2018b. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö [verkkojulkaisu]. 2018, Liitetäulukko 20. Yhteisöpalvelujen seuraamisen yleisyys ja useus 2018, %-osuus väestöstä [Viitattu 2019-08-21.] Saatavissa: http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_tau_020_fi.html
- TIMONEN, T. 2018. Käytöshäiriöt ja muut häiriöt. Teoksessa: Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. ja Tuominen M.T. (toim.) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 470-471, 474-475

TUOMISTO JA PARKKINEN. 2018. Työkaluja kouluun -lievä masentuneisuus. Teoksessa: Ranta, K., Fredriksson, J., Koskinen, M. ja Tuominen M.T. (toim.) Lasten ja nuorten kognitiiviset ja käyttäytymisterapiat. Tallinna: Kustannus Oy Duodecim, 212, 216

TYÖELÄKEVAKUUTUSYHTIÖ ELO. 2019. Mielenterveyden sairauksista johtuva työkyvyttömyys on yhä kasvussa. [Viitattu 2019-06-02.] Saatavissa: <https://www.elo.fi/tietoa-elosta/uutiset/2019/mielenterveyden-sairauksista-johtuva-tyokyvyttomyys-on-yha-kasvussa>

TWITTER. 2019. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://twitter.com/netflix/status/1080525103593512962>

UNITED NATIONS. s.a. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://www.un.org/development/desa/youth/what-we-do/faq.html>

VON DER PAHLEN, B., LEPISTÖ, J. JA MARTTUNEN, M. 2013. Päihteiden käyttö ja päihdehäiriöt. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. [Viitattu 2019-09-09.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>

VON DER PAHLEN, B. JA MARTTUNEN, M. 2013. Käytöshäiriöt. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. [Viitattu 2019-09-09.] Saatavissa: <http://www.julkari.fi/handle/10024/110484>

WHO. 2004. Promoting mental health. [Viitattu 2019-08-26.] Saatavissa: https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

YLE. 2019. Parhaat videosisällöt palkittiin Tubeconissa – vuoden video kertoo tekijänsä kipeästä ja henkilökohtaisesta taistelusta huumeita vastaan. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-10926853>

YLE. 2016. Nuorten hurjat temput päätyvät nykyään kaikkien nähtäville – ja some palkitsee tykkäyksillä [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-8812608>

YOUTUBE. 2019. Haitallinen tai vaarallinen sisältö. [Viitattu 2019-08-19.] Saatavissa: https://support.google.com/youtube/answer/2801964?hl=fi&ref_topic=9282436

WHATSAPP. 2019. [Viitattu 2019-08-13.] Saatavissa: <https://www.whatsapp.com/?lang=fi>

WOODS, H. JA SCOTT, H. 2016. #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. [Viitattu 2019-11-11.] Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197116300343>